

Juntas 
eseguras

Cartilha informativa para mulheres em situação de violência doméstica em tempos de COVID-19



Essa cartilha é para que todas nós mulheres de cada canto do Espírito Santo fiquemos Juntas e Seguras durante a pandemia da COVID-19 e a necessidade de isolamento social.

Idealização

Renata Bravo

Ilustrações

Clara Nahas

Projeto Gráfico

Candela Lab. Criativo

Como eu sei que estou sofrendo violência doméstica?



- › Quando ele te bate.
- › Quando ele te aperta contra a parede.
- › Quando ele não te deixa sair de casa.
- › Quando ele rasga suas roupas, controla o uso da sua maquiagem.
- › Quando ele quebra seu telefone.
- › Quando ele diz que, caso vocês se separem, você não vai arranjar mais ninguém.



Como eu sei que estou sofrendo violência doméstica?



- › Quando ele diz que você é feia e que não presta pra nada.
- › Quando ele ameaça espalhar fotos e vídeos íntimos seus.
- › Quando ele não te deixa gastar o seu próprio dinheiro.
- › Quando ele vai buscar o(s) filho(s) para exercer o direito de convivência e ameaça invadir sua casa.
- › Quando ele te força a ter relações sexuais, inclusive se vocês forem casados ou namorados.
- › Quando ele ameaça não devolver o(s) filho(s) no dia da visitação.



Juntas

Você não está sozinha nessa. Há muitas outras mulheres (e homens também!) que estão prontas para te ajudar quando você precisar. São vizinhas, colegas de trabalho, funcionárias do supermercado, da padaria e da farmácia que você frequenta. Tem também muita gente que você nem conhece e não está fisicamente perto de você, mas que está pronta pelas redes sociais, em aplicativos e por telefone para te apoiar quando for necessário.



Quem eu procuro para ficar segura?

Se você está tendo que sair para trabalhar fora de sua casa:

- e tem alguém de confiança no seu trabalho, peça ajuda. Se acha que ele pode ter acesso às suas mensagens e ligações, use o telefone do trabalho ou peça para alguém te emprestar
- e no caminho da sua casa até o local de trabalho tiver alguma delegacia, aproveite o percurso para fazer a denúncia de uma ameaça ou agressão sofrida.

Se você está podendo ficar em casa em isolamento social, há algumas opções para você pedir ajuda:

- e está saindo para fazer compras em supermercado, padaria e farmácia, aproveite esse momento para informar alguém o que está acontecendo dentro da sua casa
- se você tem a casa de alguma pessoa amiga ou familiar que pode te acolher (e os filhos, se for o caso), procure se abrigar lá e, desse lugar, procure os serviços de ajuda

- **interfone para um apartamento vizinho e peça ajuda**
- **quando for tirar o lixo de casa, aproveite para pedir ajuda a algum vizinho ou a algum funcionário do seu prédio.**
- **se você tem livre acesso ao seu celular e à internet, mande uma mensagem para alguém em que você confia e lembre-se de sempre apagar a mensagem se você tiver medo que ele possa ler.**

Você também pode se utilizar dos seguintes canais de atendimento:

Nacional:

Ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher – gratuito – 24h

Mete a Colher – app - conecta mulheres que precisam de ajuda, com outras mulheres que desejam ajudar de forma voluntária.

Justiceiras – atendimento pelo whatsapp – (11) 99639 1212 - orientação jurídica, psicológica, socioassistencial, médica, rede de apoio e acolhimento

Tô com Elas (Mapa do Acolhimento)

<https://www.tocomelas.mapadoacolhimento.org/> -

Mapa online de serviços públicos de enfrentamento à violência de gênero para garantir encaminhamentos mais ágeis para todas as mulheres em situação de risco durante a quarentena

Espírito Santo:

Ligue 181 - Disque Denúncia – gratuito – 24h

Delegacia online - <https://delegaciaonline.sesp.es.gov.br/>

Delegacia de Plantão Especial da Mulher na região
Metropolitana de Vitória - (27) 3323-4045 – R. Hermes Curry
Carneiro, 350 - Ilha de Santa Maria, Vitória - ES, 24h

Casa Abrigo Estadual - (27) 99831-1452

Vitória - CRAMSV - (27) 995201927

Serra – Seppom (Secretaria de Políticas Públicas para as
Mulheres): (27) 99836-2909. Segunda a sexta-feira, de 8h
às 18h - Orientação, acolhimento e encaminhamento para
serviços

Vila Velha - Cramvive (Centro de Referência no
Atendimento Especializado à Mulher em Situação de
Violência Doméstica de Vila Velha) - (27) 99873-6346

Ministério Público Estadual – Ligue 127 – Ouvidoria -
(segunda a sexta de 12h às 18h)

Defensoria Pública Estadual – (27) 99837 4549 ou
99647 8834 – mensagem – segunda a sexta de 9h às 16h

Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher

- **Aracruz – (27) 3256-8186 – Rua Padre Luiz Parenze, 1333, bairro Centro, Aracruz.**
- **Cachoeiro de Itapemirim – (28) 3155-5080 (Delegacia Regional) – Rua 25 de Março. Nº 126. Centro, Cachoeiro**
- **Cariacica – (27) 3136-3118 – BR 262, Km 03, bairro Vera Cruz, Cariacica.**
- **Colatina – (27) 3177-7121 – Rua Benjamin Constant, 110, bairro Marista, Colatina.**
- **Guarapari – (27) 3262-7022 – Rua Santo Antônio, 313, Muquiçaba, Guarapari.**
- **Linhares – (27) 3264-2537 (Delegacia Regional) – Rua José Candido Durão, s/n, bairro 3 barras, Linhares.**
- **Nova Venécia – 3752-6108 – Av. Vitória, Nº 17- Nova Venécia.**
- **São Mateus – (27) 3767 8135 (Delegacia Regional) – Endereço: Rua Eurico Sales, nº 1221 – 1º andar – Bairro Boa Vista – São Mateus**
- **Serra – (27) 3328-7217 (27) 3328-2869 – Rua Sebastião Rodrigues Miranda, 49, bairro Boa Vista II, Serra.**

- ▶ Venda Nova do Imigrante - (28) 3546 1124 - Rua 29 de Junho, Nº 1945, Bananeiras, Venda Nova do Imigrante
- ▶ Viana – (27) 3255-1171 (27) 3255-3095 - Avenida Levino Chacon, 149, Centro, Viana.
- ▶ Vila Velha – (27) 3388-2481 - Rua Luciano das Neves, 430, Prainha, Vila Velha.
- ▶ Vitória – (27) 3137-9115 - Av. Nossa Senhora da Penha, 2270, Santa Luzia, Vitória.

Lembre-se: Enquanto você não conseguir ser ajudada, sempre apague as mensagens e as ligações feitas. No computador, limpe o histórico de navegação. Fique Segura.

Juntas = e seguras

Juntas e seguras é um coletivo de mulheres que entendem as formas de violências contra mulheres como violação de direitos humanos e que acreditam na necessária difusão de ações pelos diversos setores da sociedade para o enfrentamento dessas violências. E, para nós, informação é uma das principais ferramentas para que meninas e mulheres possam viver suas vidas livres de violências.

**Fique Junta de uma mulher para
que ela se sinta Segura.
Compartilhe :)**